

PERANCANGAN BUKU INTERAKTIF *CYCLE SYNCING* SEBAGAI PANDUAN GAYA HIDUP SEHAT BAGI WANITA 18-25 TAHUN

Khadijah Aliyah Shahira¹, Fariha Eridani Naufalina² dan Olivine Alifaprilina
Supriadi³

^{1,2,3} *Desain Komunikasi Visual, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1, Bandung Terusan Buahbatu,
Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeukolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*

¹Khadijahaliyah@student.telkomuniversity.ac.id ²farihaen@telkomuniversity.ac.id

³olivine@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Siklus menstruasi yang dialami wanita setiap bulan sering kali disertai perubahan fisik dan emosional yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Minimnya pemahaman mengenai perubahan ini serta kurangnya media edukatif yang membahas gaya hidup berbasis fase menstruasi menjadi alasan perlunya media yang mendukung pemahaman tersebut. Perancangan buku interaktif ini bertujuan untuk memberikan panduan gaya hidup sehat melalui pendekatan *cycle syncing*, yaitu penyesuaian aktivitas, olahraga dan pola makan sesuai empat fase siklus menstruasi: menstruasi, folikular, ovulasi, dan luteal. Penelitian ini menggunakan berbagai metode yaitu metode wawancara, kuesioner, observasi, dan studi pustaka, yang kemudian dianalisis secara deskriptif dan melalui matriks perbandingan. Hasil perancangan berupa buku interaktif yang menyajikan informasi fase-fase menstruasi secara sistematis disertai panduan aktivitas dan gaya hidup sesuai kebutuhan tubuh pada setiap fase, sekaligus mendorong partisipasi aktif audiens dengan elemen interaktif dalam mengenali kondisi tubuhnya. Diharapkan, media ini dapat meningkatkan kesadaran wanita muda usia 18–25 tahun dalam mengelola kesehatan secara lebih seimbang dan terarah.

Kata Kunci : *Cycle Syncing*, Buku Interaktif, Menstruasi, Gaya Hidup Sehat, Wanita Muda.

Abstract : *The menstrual cycle that women experience every month is often accompanied by physical and emotional changes that affect daily activities. A lack of understanding about these changes and the absence of informative media that addresses how lifestyle can be adapted according to menstrual cycle phases are the reasons for the need for media that supports this understanding. The design of this interactive book aims to provide healthy lifestyle guidance through a cycle syncing approach, which is the adjustment of activities, diet, and exercise according to the four phases of the menstrual cycle: menstrual, follicular, ovulatory, and luteal. This research used*

observation, interview, questionnaire, and literature study methods, which were then analyzed descriptively and through a comparison matrix. The design outcome is an interactive book that presents information about the phases of the menstrual cycle in a systematic manner, accompanied by activity and lifestyle guidelines tailored to the body's needs in each phase. Hopefully, this media can increase the awareness of young women aged 18-25 years in managing health in a more balanced and directed manner.

Keywords: *Cycle Syncing, Interactive Book, Menstruation, Healthy Lifestyle, Young Women*

PENDAHULUAN

Artikel Kesehatan reproduksi sangat penting bagi wanita, terutama saat mereka memasuki masa transisi menuju dewasa. Pada fase ini, wanita menghadapi berbagai tantangan terkait perubahan fisik dan emosional, termasuk siklus menstruasi umumnya terjadi dalam rentang waktu antara 21 hingga 35 hari, dengan masa haid sekitar 2–7 hari (Alodokter.com, 2024, diakses 6 Maret 2025). Berbagai faktor seperti status nutrisi, stres emosional, aktivitas fisik harian, kecukupan asupan makronutrien, serta adanya gangguan pada hormon atau sistem endokrin, turut memengaruhi keteraturan siklus (Maedy, Permatasari, & Sugiati, 2022). Memasuki usia 20 tahun, siklus menstruasi mulai berubah karena proses ovulasi yang tidak teratur, sehingga menyebabkan siklus haid tidak stabil dan meningkatkan risiko sindrom pramenstruasi (PMS) yang disertai kram, nyeri payudara, dan gejala lain (Halodoc.com, 2024, diakses 6 Maret 2025). Dokter menduga bahwa gejala PMS dipicu oleh ketidakseimbangan hormon, khususnya antara estrogen dan progesteron. Beberapa faktor yang dapat memperburuk kondisi ini antara lain riwayat keluarga, gangguan kesehatan mental, kurangnya aktivitas fisik, asupan vitamin yang rendah, serta konsumsi kafein yang berlebihan (hellosehat.com, 2023, diakses 27 Juli 2025).

Aktivitas fisik harian dapat memengaruhi keseimbangan energi tubuh, yang berdampak pada status gizi dalam jangka waktu tertentu. Salah satu metode yang mulai diperkenalkan adalah cycle syncing, yaitu penyesuaian pola makan, olahraga, dan rutinitas berdasarkan fase siklus menstruasi untuk membantu menyeimbangkan hormon. Seperti dijelaskan oleh Dr. Asima Ahmad, "Cycle syncing adalah penyesuaian gaya hidup yang disesuaikan dengan fase-fase dalam siklus menstruasi. Konsep ini didasarkan pada gagasan bahwa dengan menyesuaikan kebiasaan dan aktivitas sesuai fase siklus, seseorang dapat mengurangi gejala yang dirasakan serta membantu menjaga kestabilan suasana hati." (Ahmad, 2024). Namun, pengetahuan tentang konsep ini di kalangan wanita muda masih terbatas. Oleh sebab itu, diperlukan media edukasi yang mudah diakses untuk meningkatkan pemahaman tentang cycle syncing agar wanita muda mampu mengelola kesehatannya lebih baik sepanjang siklus menstruasi.

Desain Komunikasi Visual

Desain komunikasi visual merupakan bidang keilmuan yang berfokus pada penyampaian pesan dan ekspresi ide secara kreatif melalui media visual. Proses ini mencakup pengolahan elemen-elemen grafis seperti warna, tipografi, komposisi, tata letak, dan ilustrasi untuk menciptakan komunikasi yang efektif dan menarik.

Media Edukasi

Dalam jurnal yang dikutip oleh Khairunnisa (2024), Kusrianto menyatakan bahwa media edukasi berperan sebagai sarana penyampaian informasi yang mampu meningkatkan minat serta pemahaman materi dengan melibatkan pengalaman langsung dalam proses pembelajaran.

Buku

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), buku diartikan sebagai himpunan lembaran kertas yang disatukan dengan penjilidan, yang dapat memuat tulisan atau tidak berisi apapun.

Buku Interaktif

Buku interaktif adalah jenis buku yang memungkinkan terjadinya interaksi timbal balik antara isi buku dan pembacanya.

Layout

Dalam bidang DKV, tata letak atau layout memiliki peran yang krusial, karena suatu karya desain akan terlihat menarik dan memiliki nilai estetika jika elemen-elemennya diatur secara terstruktur dan rapi (Septianingrum, Wahab, & Naufalina, 2023).

Tipografi

Ahmad Zainudin (2021) mengungkapkan bahwa huruf merupakan bagian paling dasar dalam susunan suatu bahasa. Huruf menjadi komponen utama yang digunakan untuk membentuk kata, frasa, hingga kalimat.

Ilustrasi

Ilustrasi berasal dari bahasa Latin *illustrare* yang berarti menjelaskan. Secara istilah, ilustrasi adalah karya dua dimensi yang bertujuan memperjelas suatu peristiwa.

METODE PENELITIAN

Analisis Data

1. Observasi

Observasi dilakukan pada berbagai media informasi yaitu aset visual yang berupa ilustrasi, *layout*, serta strategi untuk pemasaran yang berguna untuk meningkatkan informasi yang akan disampaikan pada perancangan media visual.

2. Wawancara

Pada perancangan ini, penulis melakukan wawancara terhadap beberapa narasumber yaitu seorang dokter dan graphic design yang dilakukan melalui media online dengan *conference call*.

3. Kusioner

Kuesioner dilakukan menggunakan Google Form dengan target wanita dengan umur 18-25 tahun yang tinggal di Kota Bandung untuk mengetahui tingkat pemahaman wanita tentang siklus menstruasi dan cycle syncing serta menentukan gaya visual yang cocok untuk perancangan buku interaktif ini.

HASIL DAN DISKUSI

Data Pemberi Proyek



Gambar 1. Logo Yayasan Kesehatan Perempuan
Sumber: ykp.or.id, diakses April 2025

Yayasan Kesehatan Perempuan (YKP) adalah lembaga nirlaba yang berdiri sejak 19 Juni 2001 di Jakarta, berfokus pada pemenuhan hak kesehatan reproduksi dan seksualitas perempuan di Indonesia secara adil dan tanpa diskriminasi. YKP aktif dalam penelitian, advokasi kebijakan, edukasi, pelatihan, serta pengelolaan pusat pengaduan JKN untuk perempuan, bekerja sama dengan berbagai pihak seperti pemerintah, tenaga kesehatan, LSM, dan komunitas. Visinya adalah menciptakan masyarakat di mana hak kesehatan reproduksi dan seksualitas perempuan terpenuhi tanpa diskriminasi dan bebas dari kekerasan maupun perlakuan buruk. Misinya meliputi perlindungan hukum, akses layanan kesehatan reproduksi yang terjangkau dan berkualitas, peningkatan kesadaran hak reproduksi, memperkuat kolaborasi lintas sektor, serta memperkuat kapasitas organisasi dalam mewujudkan visi tersebut.

Data Produk

1. Menstruasi

Menstruasi adalah proses alami berupa keluarnya darah dari vagina, terjadi setiap bulan sejak usia remaja hingga menopause (siloamhospital.com, diakses April 2025). Siklus normalnya berlangsung 21–35 hari (halodoc, 2025) dan terbagi dalam empat fase utama. Fase pertama adalah menstruasi, saat lapisan rahim luruh dan keluar sebagai darah selama 4–6 hari, sering disertai nyeri. Fase kedua, folikuler, dimulai sejak hari pertama haid hingga ovulasi, ditandai peningkatan hormon estrogen dan pematangan satu folikel telur dalam ovarium. Fase ketiga, ovulasi, terjadi di sekitar hari ke-14 ketika sel telur matang dilepaskan, merupakan masa subur wanita. Terakhir, fase luteal, di mana tubuh memproduksi progesteron untuk

mempersiapkan rahim menerima sel telur; jika tidak terjadi pembuahan, hormon menurun dan siklus kembali ke fase menstruasi.

2. Penjelasan *Cycle Syncing*

Menurut Dr. Asima Ahmad, ahli endokrinologi reproduksi bersertifikat dan dokter kandungan serta ginekologi, "Cycle syncing adalah penyesuaian gaya hidup yang disesuaikan dengan fase-fase dalam siklus menstruasi. Konsep ini didasarkan pada gagasan bahwa dengan menyesuaikan kebiasaan dan aktivitas sesuai fase siklus, seseorang dapat mengurangi gejala yang dirasakan serta membantu menjaga kestabilan suasana hati." (Ahmad, 2024).

3. Manfaat *Cycle Syncing*

Menurut Dr. Irene Woo, cycle syncing bermanfaat meningkatkan kesadaran wanita terhadap fase siklus menstruasi mereka. Dengan memahami perubahan hormon, wanita dapat lebih baik mengelola gejala hormonal dan menyesuaikan rutinitas harian untuk meningkatkan kesejahteraan, meski perubahan hormon bisa bervariasi tiap bulan akibat stres, berat badan, atau obat-obatan.

Data Khalayak Sasaran

a. Demografis

Target demografis dari audiens adalah perempuan berusia 18 hingga 25 tahun, berasal dari kelas ekonomi menengah ke atas. Mereka umumnya berprofesi sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan, wiraswasta, pengusaha, atau ibu rumah tangga muda.

b. Geografis

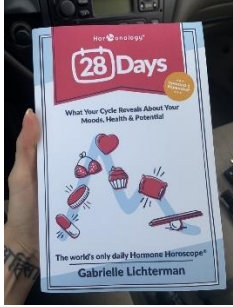

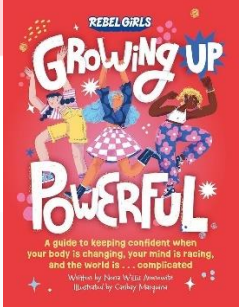
Target utama perancangan ini adalah daerah Bandung dan sekitarnya, tetapi tidak menutup kemungkinan kedepannya dapat digunakan di wilayah-wilayah lainnya.

c. Psikografis

Perancangan diperuntukkan untuk para wanita muda yang mengalami menstruasi secara hormonal dan memiliki keinginan untuk mengelola siklus menstruasi dengan lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidup, mengurangi keluhan fisik dan emosional, serta menyesuaikan aktivitas sehari-hari dengan kondisi tubuh.

Data Proyek Sejenis

Tabel 3.1 Analisis Matriks Perbandingan

Analisis			
Judul	28 Days	Si Tamu Bulan	<i>Growing Up Powerful</i> – Rebel Girls
Jumlah Halaman	260 halaman	116 Halaman	176 halaman
Bahasa	Bahasa Inggris	Bahasa Indonesia	Bahasa Inggris
Ilustrasi	Ikon datar bergaya minimalis, menggambarkan hormon dan aktivitas	Ilustrasi gaya doodle, sederhana dan feminine.	Karakter kartun penuh warna dan ekspresif.
Tipografi	legibility (mudah dibaca secara individu), readability (mudah dibaca saat dirangkai dengan huruf lain), visibility (terlihat jelas dari jarak tertentu), dan clarity (mudah dipahami oleh pembaca yang dituju).	Legibility , mengacu pada seberapa mudah huruf dikenali dan dibaca secara individual. Readability , berkaitan dengan kemudahan membaca susunan huruf dalam kalimat. Visibility , memastikan teks dapat terlihat jelas dari jarak pandang tertentu. Clarity , menekankan pada kejelasan pesan agar mudah	legibility (huruf mudah dikenali), readability (teks mudah dibaca dalam susunan kalimat), visibility (terlihat jelas dari jarak tertentu), dan clarity (pesan mudah dipahami oleh pembaca). Prinsip-prinsip ini juga dapat diterapkan dalam kombinasi <i>hand-lettering</i> untuk memperkuat visual dan pesan dalam desain.

		dipahami oleh pembaca yang dituju.	
Warna	Dominan biru muda dan merah	Pink pastel dominan, dengan aksen warna lembut lainnya (kuning, biru)	Cerah, kontras tinggi, latar merah dengan warna sekunder playful
Layout	Pada cover buku, tulisan judul buku ditempatkan dibawah halaman bagian. Pada isi buku, tulisan ditemparkan ditengah halaman bagian atas, gambar pada isi buku rata rata ditempatkan ditengah halaman.	Menerapkan <i>layout</i> yang terstruktur dan konsisten dengan pemanfaatan <i>white space</i> yang luas, ilustrasi mendukung isi secara informatif, serta tipografi yang lembut dan mudah dibaca.	Menggunakan <i>layout</i> yang dinamis dengan penempatan elemen visual dan teks yang seimbang, memanfaatkan hirarki visual yang kuat, warna kontras, serta ilustrasi yang menyatu dengan konten untuk menarik perhatian remaja
Penjilidan	Soft Cover	Soft Cover	Soft Cover

KONSEP DAN PERANCANGAN

Konsep Pesan

Buku interaktif ini dirancang sebagai media edukasi yang bertujuan membantu wanita muda usia 18–25 tahun dalam membangun kesadaran akan tubuhnya sendiri, khususnya dalam memahami siklus menstruasi sebagai proses alami. Setiap perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama siklus menstruasi dianggap bukan sebagai gangguan, melainkan sinyal tubuh yang dapat dikenali untuk membantu mengatur aktivitas sehari-hari. Untuk itu, buku ini menggunakan bahasa yang informal dan persuasif agar terasa lebih dekat dengan pembaca, dilengkapi dengan fitur interaktif seperti period tracker, jurnal refleksi, food diary, dan pencatat siklus yang memungkinkan pembaca memantau kondisi tubuhnya secara personal. Pendekatan desain buku ini juga berfokus pada tiga kata kunci utama: peka, sehat, dan selaras. “Peka” mengajak pembaca agar lebih peka terhadap sinyal

tubuhnya dan mengenali pola menstruasi setiap bulan. “Sehat” menjadi tujuan dari panduan yang disajikan, dengan memberikan rekomendasi gaya hidup sehat yang disesuaikan dengan setiap fase siklus, meliputi pilihan makanan, olahraga, hingga aktivitas harian. Sementara “Selaras” Tubuh wanita mengalami perubahan setiap bulan, sehingga penting untuk menjalani pola hidup yang selaras. Dengan memahami tiap fase menstruasi, pembaca diajak menyesuaikan aktivitas, pola makan, dan rutinitas harian agar fisik dan emosi tetap seimbang.

Konsep Kreatif

Perancangan buku ini menggunakan konsep visual minimalis dengan gaya ilustrasi yang merepresentasikan fase-fase siklus menstruasi melalui palet warna berbeda seperti merah muda, hijau, kuning, dan biru sebagai penanda visual konsisten. Desain ditujukan untuk wanita muda, menggunakan bahasa deskriptif namun ringkas dengan gaya ringan agar mudah dipahami dan terasa ramah. Visual pendukung seperti ilustrasi makanan, olahraga, dan ikon sederhana ditambahkan untuk memperkuat pesan. Font Poetsen One digunakan untuk judul agar tampil ekspresif dan playful, sementara Poppins dipilih untuk body text demi keterbacaan. Buku ini dilengkapi fitur interaktif seperti refleksi, planner, dan checklist yang bisa diisi langsung sesuai fase siklus.

Konsep Media

1. Media Utama

Media edukasi ini berupa buku interaktif cetak bertema cycle syncing, yaitu metode menyesuaikan gaya hidup sesuai fase siklus menstruasi. Buku dirancang dalam format A5 (14,8 x 21 cm) agar mudah dibawa dan digunakan sebagai buku harian. Konten disajikan

melalui teks, ilustrasi sederhana, dan halaman interaktif seperti refleksi, checklist, serta pencatatan personal di tiap fase. Buku ini memuat materi tentang siklus menstruasi, panduan cycle syncing, serta rekomendasi makanan dan olahraga, dengan desain berbasis hasil wawancara ahli dan kuesioner audiens. Buku menggunakan kertas book paper 90g, cover ivory 300gr, dengan jilid benang dan total 54 halaman.

2. Media Pendukung

Media pendukung dirancang untuk mengenalkan dan memasarkan buku kepada target audiens. Media yang dipilih meliputi kalender menstruasi sebagai alat penanda siklus bulanan, akun Instagram untuk berbagi informasi produk dan edukasi digital, serta Instagram Ads untuk promosi yang lebih luas. Poster berukuran A3 digunakan untuk promosi cetak, sedangkan pouch difungsikan sebagai tempat penyimpanan pembalut atau perlengkapan pribadi. Sticker pack berisi ilustrasi dari buku disediakan sebagai bonus, demikian pula gantungan kunci akrilik dengan ilustrasi buku. Mini notes sebagai buku catatan kecil untuk journaling, x-banner sebagai media promosi di ruang publik, serta pulpen sebagai media pendukung yang digunakan untuk mencatat di buku, kalender, atau mini notes. Seluruh media ini dirancang untuk membangun kesadaran produk dan memperkuat pengalaman interaktif pengguna.

Konsep Komunikasi

Model komunikasi AISAS digunakan sebagai pendekatan untuk menyampaikan informasi produk secara bertahap, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterima oleh target audiens.

Konsep Visual

Konsep visual dirancang berdasarkan analisis kuesioner dan wawancara ahli, dengan konten membahas siklus menstruasi, cycle syncing, serta rekomendasi makanan, olahraga, dan tips perawatan diri sesuai tiap fase.

A. Layout

Buku ini menggunakan layout terpusat (centered layout) agar tampilan lebih rapi, fokus, dan memudahkan pembaca memahami informasi.

B. Tipografi

Font yang dipilih adalah *sans serif* guna memberikan tampilan yang lebih santai dan ramah bagi pembaca, dengan Poetsen One digunakan pada judul dan Poppins untuk isi konten.

Poetsen One

Gambar 7. Font Poetsenone
Sumber : <https://www.dafont.com/>

poppins

Gambar 8. Font Poppins
Sumber: <https://fonts.google.com/>

C. Ilustrasi



Gambar 9. Konsep Visual Ilustrasi
Sumber: Dokumentasi Khadijah Aliyah Shahira, 2025

Ilustrasi buku menggunakan gaya minimalis dengan fokus pada ekspresi tubuh dan aktivitas sesuai fase siklus menstruasi. Latar siluet

organik merepresentasikan ritme alami. Fase menstruasi digambarkan dengan perempuan beristirahat, fase folikular dengan aktivitas kreatif, fase ovulasi dengan refleksi diri, dan fase luteal dengan meditasi sebagai simbol perawatan diri.

D. Warna



Gambar 10. Warna

Sumber: Dokumentasi Khadijah Aliyah Shahira, 2025

Warna dalam perancangan ini dipilih sesuai preferensi responden dan perannya dalam membentuk emosi (Handayani & Ulum, 2025). Merah muda digunakan untuk fase menstruasi mewakili kelembutan dan perawatan diri. Hijau untuk fase folikular merepresentasikan kesegaran dan energi baru. Kuning untuk fase ovulasi melambangkan semangat dan kepercayaan diri. Biru dipilih untuk fase luteal karena memberikan kesan tenang dan stabil.

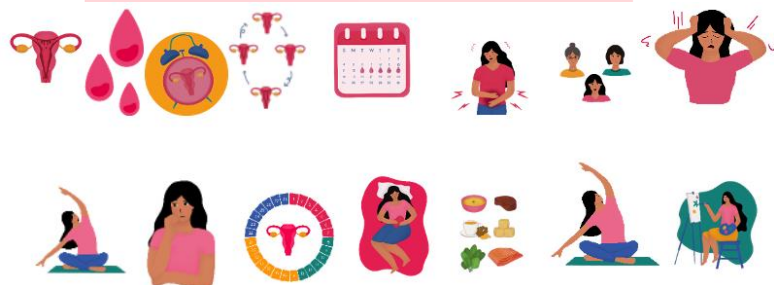
Konsep Bisnis

Distribusi buku dilakukan secara offline dalam bentuk cetak fisik, dengan anggaran mencakup biaya pencetakan buku dan media pendukungnya.

Konsep Perancangan

Buku interaktif ini dirancang dalam 54 halaman berukuran A5, berisi penjelasan tentang siklus menstruasi, konsep cycle syncing, serta panduan aktivitas, makanan, dan olahraga sesuai empat fase utama: menstruasi, folikuler, ovulasi, dan luteal. Materi disampaikan dengan bahasa ringan, menggunakan

ilustrasi sederhana dan warna berbeda di setiap fase untuk mempermudah pemahaman. Dilengkapi fitur interaktif seperti period tracker, jurnal refleksi per fase, food diary, dan planner aktivitas yang dapat diisi langsung oleh pembaca. Selain informasi dasar seputar menstruasi, buku ini juga membahas PMS, cara menghitung siklus, serta tips perawatan diri. Rekomendasi nutrisi dan olahraga dibahas praktis agar bisa diterapkan sehari-hari. Seluruh konten disusun agar membantu perempuan usia 18–25 tahun lebih mengenali tubuhnya dan menjalani siklus menstruasi dengan sehat dan seimbang.



Gambar 11. Beberapa Aset Visual Yang Digunakan

Sumber: Dokumentasi Khadijah Aliyah Shahira, 2025

Hasil Perancangan

1. Media Utama

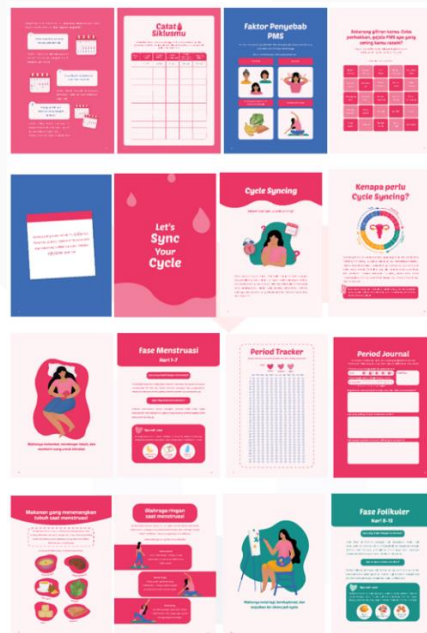


Gambar 12. Cover Buku

Sumber : Dokumentasi Khadijah Aliyah Shahira, 2025



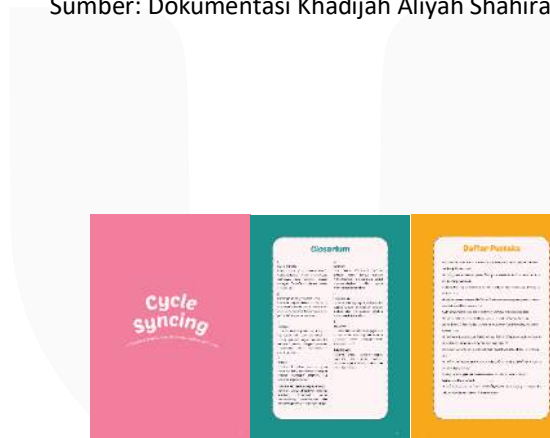
Gambar 13. Hasil Perancangan buku Isi Awal sampai Hal 8
Sumber: Dokumentasi Khadijah Aliyah Shahira, 2025



Gambar 14. Hasil Perancangan Buku isi halaman 9-25
Sumber: Dokumentasi Khadijah Aliyah Shahira, 2025

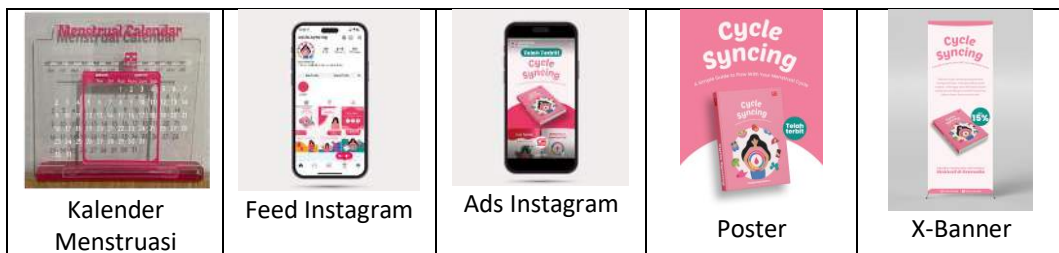


Gambar 15. Hasil Perancangan Buku Isi Halaman 25-42
Sumber: Dokumentasi Khadijah Aliyah Shahira,2025



Gambar 16. Hasil Perancangan Buku Isi Halaman 43-45
Sumber : Dokumentasi Khadijah Aliyah Shahira, 2025

2. Media Pendukung





Gambar 17. Hasil perancangan Media Pendukung
 Sumber : Dokumentasi Khadijah Aliyah Shahira, 2025

KESIMPULAN

Perancangan buku interaktif ini menjawab kebutuhan edukasi wanita muda usia 18–25 tahun terkait gaya hidup berdasarkan fase menstruasi. Minimnya pemahaman tentang perubahan hormon menyebabkan banyak wanita kesulitan mengelola gejala fisik dan emosional saat siklus berlangsung. Buku ini menjadi solusi informatif dan partisipatif yang tidak hanya menjelaskan fase menstruasi secara sistematis, tetapi juga memberikan panduan aktivitas, pola makan, olahraga, dan ruang refleksi. Dengan pendekatan desain visual yang komunikatif dan ramah, media ini diharapkan membantu meningkatkan kesadaran, kemandirian, dan kualitas hidup wanita muda dalam menghadapi siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Zainudin, S. M. (2021). *Tipografi*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik.
- Alodokter. (2024). Yang Terjadi Selama Siklus Menstruasi. Diakses pada 6 Maret 2025, dari <https://www.alodokter.com/yang-terjadi-selama-siklus-menstruasi>
- Alodokter. (2024). Inilah Siklus Menstruasi Wanita yang Normal Sesuai Usia. Diakses pada 6 Maret 2025, dari <https://www.halodoc.com/artikel/inilah-siklus-menstruasi-wanita-yang-normal-sesuai-usia?srsId=AfmBOoqLy4CnhqmlPwtppPPJMO1M4zQyv4JwTeWe1Ckqu9g0ktBYi-c->

- Cenadi, C. S. (1999). Elemen-elemen dalam Desain Komunikasi Visual. *Fakultas seni dan desain - universitas kristen petra*, 1-11.
- Cullen, K. (2012). *Design Elements, Typography Fundamentals: A Graphic Style Manual for Understanding How Typography Affects Design*. Massachusetts: Rockport.
- Hanifa, M., Lidinillah, D. A., & Mulyadiprana, A. (2021). Perancangan Buku Komik Berbasis Budaya Lokal untuk Siswa kelas IV Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR VOL.8. nO.4*, 968.
- Hello Sehat. (2023). PMS (Premenstrual Syndrome): Gejala, Penyebab, dan Pengobatan. helo.sehat.com/wanita/menstruasi/pms-sindrom-prahaid/
- Hidayat, E. C., Yuliansyah, H., & Triyadi, A. (2020). Perancangan Buku Interaktif Untuk Edukasi Anak 9-12 Tahun di SDN 107 Paledang Bandung. *Jurnal Wacadesain*, 75.
- Irdha Yuniyanto, S. (2021). *Teknik Fotografi, Belajar Dari Basic Hingga Professional*. (S. M. Dr. Joseph Teguh Santoso, Ed.) Semarang, Jawa tengah, Indonesia: Yayasan Prima Agus Teknik.
- Iswanto, R. (2023). Perancangan Buku Ajar Tipografi. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, 127.
- Jelmila, D., Hasni, N., & Liana. (2023). Asupan Magnesium, Kalsium dan Vitamin D dengan Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 139.
- Khairunnisa, R. H. (2024). PERANCANGAN MEDIA EDUKASI TENTANG SUKU LAUT DI KEPULAUAN RIAU UNTUK GENERASI MUDA. *Open Library Telkom University*, 20.
- Lestari, R. (2018). Perancangan Buku Ilustrasi tentang Sejarah Ondel-Ondel Betawi. *Universitas Telkom, S1 Desain Komunikasi Visual*, 16.
- Lilie, P., Agnes, I. H., Mudy, O., & Kristina, M. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. Kabupaten Sukabumi: CV Jejak.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A., & Sugiati. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Jurnal UMJ*, 1.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Monica, & Luzar, L. C. (2011, Oktober). Efek Warna Dalam Dunia Desain dan Periklanan. *Humaniora*, 2, 1084-1096.
- Puspakencana, R. A. (2024). Perancangan Buku Interaktif Antar Oscar Pulang untuk Anak di Daerah Pesisir Banyuwangi. *Universitas Telkom, S1 Desain Komunikasi Visual*, 12-13.
- Putra, R. W. (2021). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: ANDI.

- Ramli, M. (2013). Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam. *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN MENURUT KONSEP TEKNOLOGI PEMBELAJARAN*, 3.
- Rohani. (2020). Media Pembelajaran. *Materi Kuliah Repository UIN Sumatera Utara*, 22.
- Rohidi. (1984). Lintasan Peristiwa dan Tokoh Seni Rupa Indonesia Baru. In Rohidi, *Lintasan Peristiwa dan Tokoh Seni Rupa Indonesia Baru* (p. 87). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Septianingrum, D. A., Wahab, T., & Naufalina, F. E. (2023). PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI SEBAGAI MEDIA PENGENALAN "ISI PIRINGKU" DALAM PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA
- Suhendi, F. R. (2024). Perancangan Buku Interaktif Cara Memainkan Wayang Golek Untuk Anak Usia 6-9 Tahun di Kampung Seni Jelengkong. *Universitas Telkom, S1 Desain Komunikasi Visual*, 13.
- Sunarti, Apriliyani, N., & Apriliani, Y. (2019). *e-Modul Membaca Buku NonFiksi*. Karanganyar: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Today. (2024). Cycle Syncing: How to align your lifestyle with your menstrual cycle. www.today.com/health/womens-health/cycle-syncing-rcna45832